ワーク・育児・家事・ライフ・バランスとIT技術

新 麗 Ray S. Atarashi (株) IJ イノベーションインスティテュート

○ ま え が き

電気電子情報通信分野の仕事に就いて良かったと思うのは、「最新技術を使うことができる」、「欲しいものは作る」、「新しいことを積極的に受け入れる」環境があることです。コンピュータ、カメラ、携帯電話、ネットワーク、家電等、最新技術が身近にあって情報が入りやすく、教えてくれる人も多くいます。もし欲しいものがなければ自分で作る環境があります（内容や規模にはよりますが）。また、この分野は新しい技術が好き人が多いと、遠隔会議等のツールが受け入れられやすいともいえます。逆にこの分野で良くなかったと思うのは、技術的な動きが早く常に情報を追いかける必要があること、気になる課題があると勤務時間外でも考えてしまうことです。ただしこれらは、分野の問題というよりも性格の問題かもしれません。

さて筆者は、ワークの面ではこの分野で研究開発を行っている技術者で、ライフの面では4歳の子供の母です。ワーク・ライフ・バランスという点では、ライフの比重が大きくなる時期であり、実際に子供がいない時期とは時間配分のバランスが全く変わりました。現状ではワークの時間が制限されると感じる人が多い状態です。日々の時間ももちろんですが、特に宿泊を伴う出張への参加は、その回数も出張中の時間も制約されます。これを改善したいと考え、この分野の良いところを生かして、ワーク・ライフ・バランスを実現するための実験も行ってきましたので、筆者の仕事や生活の現状と合わせて御紹介します。

○ インターネット技術の研究開発

筆者が所属するのは企業の研究所で、インターネット技術とその応用技術の研究開発を行っています。出産の前後で部署も仕事内容も変化はありませんが、子供の保育園の時間が決まっているため、会社での勤務時間は短くなりました。

■ 仕事の概要

具体的な仕事の形態としては、調査と実験を繰り返し、ある程度まとまれば論文にまとめ発表するという流れです。ごく一般的な研究の方法だと思います。

インターネット情報の調査は、本を読むよりもインターネットで探すほうが圧倒的に多いので、調査はほとんどコンピュータ上でを行っています。実験はソフトウェアでの実験

なので、ツール作成もプログラム開発もそして実験もコンピュータ上で行います。データのまとめも、論文や資料の作成もコンピュータで行うため、勤務中は自席でコンピュータに向かって作業をしている時間が多くなります。

調査のときには、他の研究者と情報交換をしたり議論したりする時間もそれなりに必要で、社内、社外での打合せもよく行います。毎月大体4～5回から10回程度、1回約2時間の情報交換や議論の時間を取っています。

この分野の仕事の特徴は、よくいわれるように技術の進みが早く、長時間離れてしまうと浦島太郎のようになり、キャッチアップが大変なことです。その点で、まず産前産後休暇、育児休暇を長期に取得するには勇気が必要でした。幸いにして体調が良かったこともあり、産前休暇は制度上では出産予定日の6週間前から取れるところ、4週間前からにしました。出産後は8週間の産後休暇の後、約3か月の育児休暇を取得しました。制度上は子供が1歳6か月になるまで取得することができますが、早く復帰したかったことと、保育園は4月でなければ入園が難しかったため、子供が6か月のときに復帰しました。

休暇中については、技術的な動向を追うだけであれば、なるべくメールやウェブを見るように心掛けましたが、顔を合わせての打合せで得ていた情報については、多少のブランクがあったと感じました。

■ 職場の制度

研究所は裁量労働制を採用しているので、出社時間も会社での勤務時間も規定はありません。1日に1回出社する必要はありますが、自宅以外の外出先での勤務も含まれます。自分で時間管理ができるので、ワーク・ライフ・バランスの実現には向いている制度だといえると思います。ただし、調整できるのは時間の配分だけなので、仕事が終わらなければ、勤務時間にかかわらずやり上げなければなりません。

個人的には、ただ今この制度をフル活用しています。保育園のお迎えのために帰宅時間を守らなければならず、職場での急な残業は難しいため、終わらない場合には持ち帰って子供の就寝後に仕事をしていることもよくあります。

○ ワークとライフのスケジュール

ここで、筆者の普段のスケジュールを整理してみます。

■ 平日のスケジュール

平日のスケジュールは、基本的に朝 9 時出社、17 時退社という、いわゆる 9 時 5 時生活です。それ以外の時間は図 1 に示すとおりで、ほぼ子供と一緒に過ごしていることになります。

17 時退社というのは、保育園のお迎え時間が 18 時ということから逆算して決まる時間です。職場の規定勤務時間は 9 時から 17 時半までなので、たいていの場合、一番早く退社するのは筆者です。

図 1 平日のスケジュール

仕事に関して最も気にするのは、打合せ等の相手のある予定を 9 時から 17 時までの間に調整することです。研究開発という仕事の性質上か、自分が調整することが多いためか、大抵の場合、理解して頂けます。学会発表なども同様で、自分の発表は早い時間に組み入れて頂けるようお願いしておくと、大抵の場合、事情に合わせて頂けます。これらは制度として何かあるわけではないのですが、御好意として配慮してもらえるのは有り難い仕事環境です。

■ 17 時以降の仕事

こうやっていろいろな制度や御好意を利用しても、どうしても調整がつかないことはあります。特に学会の委員会などは、17 時、18 時から開催されることが多い上に日時が決められているため、参加するためにはこちらが何らかの調整をする必要があります。会議が 17 時以降になるので、子供が小さいうちは引き受けられない、という選択肢もあったのですが、学会の仕事は自分の研究に関してプラスにもなり、人脈にもつながることが多いので、なるべく調整して参加するようにしています。

17 時以降の仕事については、終了時間とそのときの状況に応じて、いろいろな対処法をとっています。一番多いのは、夫が保育園に迎えに行き夕食を食べさせるパターンです。夫の都合がつかない場合は、保育園で夕食、20 時まで延長保育にしてお迎えに行きます。それでも間に合わない場合は、またしても制度にない御好意を頼り、担当する仕事を先にさせてもらい、後半は退席させて頂きます。懇親会のような場合には、子供を連れて参加することもあります。

■ 出張

子供が小さい場合に一番問題となるのは、宿泊を伴う出張をどうするかでしょう。筆者が採っている方法は、子連れで参加、です。仕事の性質上、年 3 回の国際標準化会議と年 2 回の国内研究会（合宿形式）には必ず参加、それ以外に海外、国内の出張が 2、3 件あり、そのほとんどに子供を同伴しています。筆者の場合、夫が同じ会議に参加することが多く、留守番を頼むのが不可能という事情もありますが、同じ会議でなくても仕事が重なって留守番を頼めず、一人で連れて行ったこともあります。

会議の時間は基本的に現地のベビーシッターを依頼しますが、国内であれば出張先近くの保育園の一時預かりサービスを利用することもあります。ベビーシッターや保育園探しについての苦労話やノウハウはかなり蓄積されていると自負していますが、本稿の目的から外れるので、IT 技術がもっと活用されれば、と感じることが多い、と言うにとどめておきます。

年 2 回の国内研究会に関しては、本分野で働くという利点を生かして実験を行いました。これについては後で御紹介します。

■ 休日の過ごし方

土曜日と日曜日については、基本的に仕事は休みです。子供がまだ一人で時間を過ごせる年齢ではないので、休日はほとんど子供中心と一緒に過ごしています。

○ ワーク・ライフ・バランス実現のための IT 活用

一般的に、ワーク・ライフ・バランスとは、仕事に対し、家事・育児・地域との付き合い等、と分類されるようですが、家事・育児をライフに分類するかは意見が分かれるかもしれません。また「家事・ライフ・バランス」という言葉もあるように、筆者の実感としても、職場の制度等を利用することでスケジュール上はプライベートの時間が多いのですが、自分の時間は足りないと感じます。つまり不満は家事／育児・ライフ・バランスの方に多くありそうです。そこで、ワーク・家事／育児・ライフ・バランスを電気電子情報通信技術の活用で改善できないかと考え、これまでに利用したり実験してきたことを紹介します。

■ 家電製品の活用

家事／育児・ライフ・バランスと書きましたが、家事と育児とは全く違って、育児の時間短縮と省力化は難しく、また個人的にはあまり希望もしません。それに対して、家事はなるべく省力化して短縮できるほうが良いので、家電製品は積極的に取り入れています。調理については、電子レンジは当然のように毎日フル稼働、冷蔵庫は冷凍機能が充実している機種を選び日々利用しています。食器洗いは自動食器洗機がやりますし、洗濯は全自動洗濯乾燥機を使い、洗濯物干し、アイロンがけはほとんど必要ないようにしています。最近導入したのは自動掃除機です。朝、職場に行く前にスイッ

チを入れておけば、帰宅までに部屋中を自走して掃除して充電器に戻ってくれます。

遠隔会議システムの活用

ここ数年で遠隔会議システムの品質・使いやすさは格段に向上しました。Polycom や Skype といったツールは、育児休職中に自宅から会議に参加したり、職場間で遠隔会議をしたりするのに便利です。移動のために1日を費やすところ、会議の時間だけで済めば、短縮した時間をほかに割り当てることができます。

ただし、遠隔会議を円滑に進めるために重要なのは、参加している全員がシステムに慣れていることで、遠隔参加した一人が頑張っても実現は難しいところがあります。筆者の場合は、職場のほかのメンバにもニーズがあり、遠隔側での種々設定やトラブルにも対応してもらえまし、また遠隔の状況を理解するために各自が使ってみる、などと協力的な環境に恵まれました。今では学会の会議等でも遠隔会議は日常に行われている様子なので、ワーク・ライフ・バランスや仕事・移動時間バランス等に役立っていることと思います。

コミュニティ作り・情報収集

仕事には職場があって社内外にコミュニティがあり、いろいろな情報も入手しやすいのですが、育児は初めての体験であり、コミュニティ作りも情報収集もゼロからのスタートでした。自治体の施設で乳幼児の会が開催されていたり、子育て情報の冊子をもらったりもしましたが、例えば公園一覧が載っていても、どこに連れていくのが良いかを判断するには情報が足りないのです。こういう場合に役立つのは、いわゆる口コミです。筆者の場合はちょうど mixi が普及しはじめた時期で、いろいろなコミュニティができていました。特に活用したのは、同じ市内で同じ年度に生まれた子供を持つ母親のコミュニティです。調べてみると、このコミュニティには市内で1年間に生まれた子供の数の15%に当たる人数が参加していました。

育児情報を交換するインターネット掲示板は mixi 以外にもあります。育児書どおりに成長しないといった相談や予防接種の情報、育児グッズ、その他あらゆる情報が、インターネット上で交換されています。もしこれらの情報が手に入らなかったら、きっと不安で孤独だったろうと思います。

見守りカメラの活用実験

先にも述べたように、宿泊を伴う出張には基本的には子供を連れて参加することにしています。昼間の時間は出張先でベビーシッターや保育園に預けるので、普段の職場での仕事と同様に過ごすことができますが、問題は19時以降の夕食後の時間です。宿泊を伴う研究会は、夜の時間を有効に活用するために行われるものなので、19時以降にも研究会の議論や交流会といったプログラムが組まれますが、この時間は子供にとっては就寝時間に当たってしまいます。

就寝時間を更に細かく見ると、子供がまだ起きて遊んだり就寝準備をしたりしている時間と、眠っている時間とがあり

図2 合宿形式の研究会のスケジュール

ます(図2)。入眠前の時間は子供の相手をするため研究会会場には入れないけれど、できれば会議の様子も知りたいので、会議場の外で会議の様子を知ることができる、図3のような仮想会議参加システムがあると便利です。

子供が就寝した後は、部屋で付き添うので会議やその後の交流会に参加することはできません。ときどき目覚めて泣くこともあります。よく眠っていれば特に手が掛らないので、会議の様子が気になります。特に交流会の場合は、会議の様子を知ることだけではなく直接その場に参加しなければ意味がないので、会議場から子供の様子を知ることができる、図4のような仮想子供見守りシステムがあると便利です。

筆者が参加する研究会は会場内に無線LANが提供されていたことと、参加者自身がネットワークの運用を行っていたので、このシステムに必要なネットワーク構成を作ることが

図3 仮想会議参加システム

図4 仮想子供見守りシステム

できました。また利用者となる子連れ参加者は3名いたのでニーズもありました。そこで3名でこれら二つのシステムを構築し、実験的に利用してみました。

仮想会議参加システムは、会議室の音声をPC上で動くSkypeに入力し、利用者は無線LANが使えるスマートフォンでPC上のSkypeアカウントと通話することで、会議室の外から会議の音声を聞きました。完全に理解するのは困難ですが、おおまかな内容は把握することができ、質問の活発さなどの盛り上がり感も知ることができました。

仮想子供見守りシステムは、子供が眠っている部屋にネットワークカメラを設置して子供の様子を中継し、会議室から中継画像を見ることで実現しました。画面を凝視しているのは困難なので、ネットワークカメラの動作検知機能とメールによる通知機能を利用しました。子供が動いたことが検出されたらメールが送られるので、画像を見て様子を確認します。寝返りしただけの場合もあれば起きて泣いていることもあり、泣いている様子であれば部屋に戻って対応しました。2晩で動作検知は15回あり、そのうち実際に泣いていたのは1回でしたので、会議には十分参加することができました。

本実験では、ワーク・ライフ・バランスのために欲しいシステムを自分で作りました。機能の組合せなので新規開発はありませんが、構築するための環境と技術は、本分野で仕事をしているからこそ手に入るものでした。この実験を通じて、このようなシステムを普及させるために解決すべき問題点も抽出できたと考えています。

○ ワーク・ライフ・バランスの理解促進

日本の職場環境におけるワーク・ライフ・バランスに関する制度は、特にここ10年の間に急速に整ってきたといえるのではないのでしょうか。しかし、制度はあっても実際に利用しにくい、というのもよくいわれます。利用しにくい理由は、周囲の理解がないからであるというのが一般的ですが、制度

が自分の事情と合っていないこともあるようです。個人的には、周囲に恵まれて、自分に合う制度は十分利用していますが、合わないために利用していない制度もあり、また独自にお願いして認めて頂いている場合もあります。新たな制度を作るよりは、個人によって多種多様にある事情に合わせた柔軟性を増やしてほしい、という意見も聞いたことがあります。そのためには、どんなニーズがあるのかというマーケティングが必要です。これには、ロールモデルならぬワーク・ライフ・バランスモデルを多数集め、ニーズを共有する必要があるのかもしれないと感じます。

また、ワーク・ライフ・バランスを支援できるツールも数多く出てきていますが、現状では十分活用されているとはいえないのではないかと感じます。これらの技術・ツールはほとんどが本分野の産物なので、我々こそがもっと活用して普及していくべきではないでしょうか。

○ おわりに

筆者の現状を元に、ということで育児と仕事とのワーク・ライフ・バランスを中心に述べてきました。けれど、ワーク・ライフ・バランスは決して特殊な事情ではなく、どんな人にとっても身近な課題なのではないでしょうか。例えば自分の病気やけがで時間のバランスが変わることは日常的に起こり得ますし、家族に何かあった場合も時間のやりくりを考えなければなりません。特に高齢化社会においては、介護と仕事、というのも遠からず問題になると思われます。これから介護と仕事のワーク・ライフ・バランスに直面するのはむしろ中堅以上の方々ではないのでしょうか。

つまりワーク・ライフ・バランスの実現は、全世代における課題であって、しかも電子電気情報通信分野への技術ニーズが数多く含まれています。筆者も現在は育児が主ですが、これからのいろいろな状況において、この分野の新しい技術を活用していきたいと考えています。